



Prise de la tension artérielle

La prise régulière de la tension (ou « pression ») artérielle à la maison est importante pour plusieurs raisons. Elle vous permet ainsi qu'à votre professionnel(le) de la santé de savoir si votre tension est bien contrôlée et si votre traitement, si vous en suivez un, est efficace.

Choisir son tensiomètre

Le tensiomètre est l'appareil utilisé pour mesurer la tension artérielle. Pour vous procurer un tensiomètre de bonne qualité, recherchez le logo (or ou argent) d'Hypertension Canada, formé d'un cœur et d'un crochet. Les tensiomètres sont vendus sans prescription en pharmacie et dans les magasins spécialisés en équipements médicaux. Il en existe plusieurs modèles avec différentes caractéristiques et pour différents budgets. Il faut aussi savoir que les tensiomètres que l'on place sur le bras sont plus précis que les tensiomètres au poignet et au doigt.

La taille du brassard doit être choisie en fonction du tour de bras. Pour choisir la bonne taille, il faut mesurer le bras et comparer les mesures à celles inscrites sur la boîte de l'appareil. Consultez votre professionnel(le) de la santé si vous avez besoin d'aide pour trouver un modèle qui répond à vos besoins.

Quand prendre sa tension artérielle

Il est important de mesurer sa tension artérielle régulièrement et selon les directives de votre médecin. Durant la semaine qui précède une consultation médicale et après un changement à la médication, votre professionnel(le) de la santé pourrait vous conseiller de prendre quatre mesures par jour :

- Deux fois le matin, avant le déjeuner et la prise de vos médicaments.
- Deux fois le soir, avant le bain et la prise de vos médicaments.

Avant de prendre les mesures

Certaines précautions doivent être prises avant chaque mesure de tension artérielle pour en assurer l'exactitude :

- Attendre 2 heures après un repas;
- Éviter les médicaments stimulants (p. ex. les décongestionnants);
- Éviter de fumer, de consommer de la caféine ou de faire de l'exercice 60 minutes avant la prise de tension;
- Aller à la toilette au besoin;
- Ne pas porter de vêtements serrés;
- Rester tranquille pendant au moins 5 minutes avant de commencer.

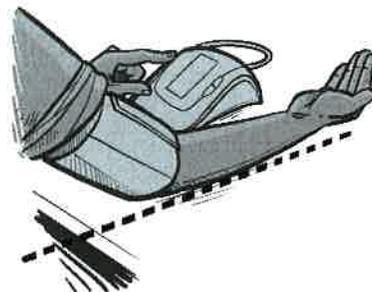
Prise de la mesure

Pour obtenir de bonnes mesures lors de la prise de tension artérielle, il faut suivre les étapes suivantes :



Étape 1

- S'asseoir sur une chaise qui soutient bien le dos à côté d'une table qui soutient le bras. Le bras doit être à la hauteur du cœur.
- Déposer le tensiomètre sur la table.
- Ne pas croiser les jambes. Les deux pieds doivent être posés au sol.



Étape 2

- Placer le brassard directement sur la peau après avoir dégagé le bras de tout vêtement.
- Enfiler le brassard 3 centimètres (ou deux doigts) au-dessus du pli du coude et l'ajuster en serrant légèrement le rabat. Le fil du tensiomètre doit pointer vers la main et non vers l'épaule.
- Poser l'avant-bras sur la table, la paume de la main face au plafond.

Étape 3

- Suivre les instructions du tensiomètre pour prendre une mesure.
- Ne pas parler, manger, regarder la télé ou utiliser son téléphone durant la prise de tension artérielle.
- Prendre une deuxième mesure après 2 à 5 minutes.
- Noter l'heure, la date et les valeurs dans un formulaire de suivi de la tension artérielle.

Il est important de demander à un(e) professionnel(le) de la santé de vérifier le bon fonctionnement de votre tensiomètre ainsi que votre technique de prise de tension artérielle une fois par année.

Pour plus de renseignements :

Hypertension Canada
www.hypertension.ca